

Fighting Isolation

A Talk by: Tim Jackins

At the “Mental Health” Liberation Conference,

October ۲۰۲۴

Farsi Translation

Vida Mozafarih

مبارزه با انزوا

سخنرانی: تیم جکینز

در کنفرانس آزادسازی “سلامت روان”

اکتبر ۲۰۲۴

ترجمه فارسی

ویدا مظفریه

یادآوری کار روی الگوهای مزمن، به خصوص زمانی که ناشی از ظلم و ستم یک جامعه باشد، دشوار است. از آنجاییکه شانس تخلیه بطور کامل برای تقریباً هیچکس وجود نداشته است، برخی آزردها در طول نسلها ساخته شده است. این آزردها بخشی از جوامع ما شده، به هر نسل منتقل شده‌اند.

هدف همه سلطه‌ها این است که مردم را همسو کنند تا به جامعه خدمت کنند. همه آنها در خود بودن مردم دخالت می‌کنند. جوامع ما نیز قهری هستند. آنها مردم را مجبور به پیروی از قوانین می‌کنند.

سلامت روان:

یکی از نیروهای سلطه حول محور «سلامت روان» است. اگر فشار برای انطباق به اندازه‌ی کافی سخت نبود، و اگر مردم بر پیروی از افکار خود اصرار داشته باشند، به آنها برچسب «مشکل‌دار» زده می‌شود. فشارهای مختلفی برای سازگار کردن آنها بکار می‌رود، از جمله تلاش برای متقاعد کردن همه مبنی بر اینکه مشکلی در آنها وجود دارد.

بخشی از جامعه‌ی پزشکی به این تلاش پیوسته‌اند و این تصور و ایده را پذیرفته‌اند که مشکلی در مردم وجود دارد. سرمایه‌داری از این تصور و ایده با ایجاد و کسب سود بیشتر و بیشتر از مواد شیمیایی (داروهای روانپزشکی) که قرار است مشکل را حل کنند، حمایت می‌کند، اما تمام کارهایی که ما در هفتاد سال گذشته انجام داده‌ایم نشان می‌دهد که آنها اشتباه کرده‌اند. اینطور نیست که مردم بد کار نکنند؛ گاهی اوقات ما انجام می‌دهیم. اما ما به طور مداوم دریافته‌ایم که وقتی افراد ناراحتی‌های خود را برطرف می‌کنند، عملکرد نادرست متوقف می‌شود.

البته درک اینکه مردم در این مورد گیج شوند، در زمانی که نمیدانند آزرده‌گی و تخلیه (برون ریزی) چگونه کار می‌کند، آسان است. آنها و ما می‌توانیم دوباره تحریک و برانگیخته شده به خود شک کنیم. ممکن است به خودتان ثابت کرده باشید که با تخلیه می‌توانید یک آزرده‌گی را برطرف کنید، اما این بدان معنی نیست که همه ترس‌هایتان را درمورد آزرده‌گی سلطه «سلامت روان» تخلیه کرده‌اید.

توانایی ما برای فکر کردن

در اینجا بخش مهم دیگری از آرسی وجود دارد: وقتی اکثر ما به آرسی فکر می‌کنیم، به تخلیه و ترمیم و بهبود فکر می‌کنیم. اما درک این نکته نیز مهم است که حتی قبل از اینکه تمام آزرده‌گی‌هایمان را تخلیه کرده باشیم، قادریم خوب فکر کنیم.

آزرده‌گی‌ها توانایی تفکر ما را از بین نمی‌برند. احساسات ناشی از آزرده‌گی‌های تخلیه نشده می‌تواند گیج‌کننده باشد، اما لزومی ندارد که سخت و مقاومت‌ناپذیر باشند. حتی با مقدار زیادی آزرده‌گی تخلیه نشده، ما هنوز این توانایی را داریم که ببینیم چه چیزی واقعی است.

این یک تصور و ایده مهم است: هر یک از ما می‌توانیم در مقابل کشش آزرده‌گی‌های خود بایستیم، حتی قبل از اینکه توانسته باشیم احساسات خود را تخلیه کنیم.

ما همیشه می‌توانیم تصمیم بگیریم که چه کاری انجام دهیم. ما می‌توانیم به بهترین کاری که قادر به انجام آنیم، فکر کرده و آنرا انجام دهیم، حتی اگر سخت باشد. ما می‌توانیم با آزرده‌گی‌های خود مبارزه کنیم تا در 'واقعیت' زمان حال بمانیم.

در کلاسهای اصولی آرسی، ما یاد گرفتیم که در پایان جلسه از طرف مشاور خود (یا هم‌تیمی) سؤال با عنوان «حواس‌پرتی» پرسیم. وقتی افراد آرسی را شروع می‌کنند، متوجه نمی‌شوند که می‌توانند توجه خود را از

آزردگیها بیرون بکشند. و هرچه بیشتر بتوانیم تخلیه کنیم، در انجام آن بهتر می شویم. روشن است که ما با وجود آزردگیها، قدرت فکر کردن داریم، و میتوانیم ذهن خود را از تحریک مجدد و برانگیختگی بیرون بکشیم و در زمان حال بمانیم. هرچه این نکته را واضحتر بفهمیم، بیشتر میتوانیم تصمیم بگیریم و برای آن بجنگیم.

مبارزه برای ذهن مان:

مهم این است که تصمیم بگیریم برای ذهن خود بجنگیم، از تسلیم نشدن در برابر کشش آزردگی دوباره تحریک شده یا برانگیختگی، خودداری کنیم. ما میتوانیم در برابر کشش و سر در گمی ناشی از هر آزردگی تصمیم بگیریم. این به ویژه در مورد آزردگی سلطه «سلامت روان» مهم است، زیرا سلطه «سلامت روان» به این معنی است که شما کنترلی بر ذهن خود ندارید، به نحوی که شما آنقدر آزرده شده اید که نمیتوانید ذهن خود را کنترل کنید. ما فکر می کنیم که یک انسان هرگز «عقل خود را از دست نمیدهد». تمام کارهایی که ما در طول هفتاد سال با صدها هزار نفر انجام داده ایم، از تفکر ما در مورد این پشتیبانی گرفته است.

از آنجا که ما هدف سلطه «سلامت روان» قرار گرفته ایم، این یک مبارزه است! اما میتوانیم با شعارهایی که میگویند «مشکلی در ما وجود دارد و ما مشکل دار هستیم» مخالفت کنیم. ما میتوانیم برای این ایده و تصویری که «ذهن ما کاملاً خوب و طبیعی هست» بجنگیم.

این بدان معنی نیست که ما گیج نشده و هرگز اشتباه نمیکنیم، زیرا این همیشه برای ما پیش می آید و ما همیشه اشتباه خواهیم کرد. این بخشی از نحوه یادگیری ماست، اما میدانیم که اشتباهات تکراری ناشی از الگوهای آزردگی است، که می توان آنها را بیرون ریخت. با این تخلیه، توانایی دوباره فکر کردن را به دست می آوریم.

بیاید چند نوبت نشست کوتاه «مینی سشن» انجام دهیم و در آن برای ذهن خود در برابر هر کسی که فکر کند «ذهن ما مشکل دار است» مبارزه کنیم.

انزوا:

من میخواهم همگی مان را به کار بر روی آزردگی هایمان بازگردانم، بویژه آن آزردگیهایی که ما را از دیگران جدا کرده بودند. انزوا نقش بزرگ و مخربی در زندگی ما داشته است. به عقیده من این انزوا بوده که ما را در برابر آزردگی های دیگر آسیب پذیر کرده است. اگر در اوایل زندگی مان موفق شده بودیم یک ارتباط خوب داشته باشیم، یعنی اگر میتوانستیم یک نفر را داشته باشیم که واقعاً بتواند افکارش را با ما در میان بگذارد، کسی را میداشتیم که درباره نیروهای سرکوب گر و سلطه گر با او همفکری کنیم. ما همچنین نمیتوانستیم بگوییم که آیا شخص دیگر، آنطور که ما از همه چیز آگاه بودیم، او هم آگاه بود یا نه؟

گیج کننده است که ما احساس تنهایی کنیم. بسیاری از ما چندین دهه در آرسی بوده ایم. ما با افراد بسیار زیادی رابطه برقرار کرده ایم و این افراد را دوست داریم و به آنها اعتماد داریم، اما این اغلب مواقع برای قطع کردن انزوا کافی نیست.

با وجود اینکه این روابط را ایجاد کرده‌ایم، هنوز احساس تنهایی می‌کنیم. البته این احساس مربوط به آنچه اکنون واقعی است نیست. این مربوط است به آن طریقی که ما مدتها پیش آزرده شده بودیم. و مانند همه آزرده‌گیها، تا زمانی که فرصت برای تخلیه کافی پیدا نکنیم، احساس تغییر نمی‌کند.

پس سؤال اینجاست، که شما در کجا بود که از همه دور شدید؟

من طور دیگری می‌گویم: کجا ارتباطت را با همه از دست دادی؟ در یک نقطه، هر فرد از تلاش برای اتصال دست می‌کشد و تسلیم می‌شود و ادامه می‌دهد و زندگی خود را می‌سازد. مثل این است که در یک قایق بسته شده به اسکله نشسته‌اید و آنگاه شما طناب را بریده و دور می‌شوید.

این لحظه بسیار مهمی در زندگی ماست زیرا نگاه ما به جهان در آن لحظه تغییر کرده است. و یکی از چیزهای ناراحت‌کننده در مورد آن این است که معمولاً هیچ کس متوجه آن نمی‌شود. آنها متوجه نشدند که شما دیگر به آنها نگاهی مشابه پیش ندارید. دیگر امیدی نداشتید که به شما فکر کنند. متوجه شدید که آنها برای انجام این کار خیلی صدمه دیده‌اند، و پس منصرف شدید.

از آنجایی که ما هرگز منابع لازم برای تخلیه و رفع این آسیب را نداشتیم، بیشتر ما هنوز درباره‌ی برقراری ارتباطها احساس شکست و دلسردی می‌کنیم. و ما نمی‌دانیم اکنون چگونه باید سعی کنیم تا دوباره با مردم ارتباط برقرار کنیم. بعضی از ما اصلاً امیدی نداریم. و برخی از ما در خواب می‌بینیم که کسی ما را پیدا می‌کند و ما را بسیار دوست داشته و از انزوای ما می‌گذرد و ما را پیدا می‌کند. اما ما اغلب نمی‌دانیم که می‌توانیم همین کار را خودمان برای خودمان انجام دهیم.

با هم برگشتن:

هیچ کدام از ما نمی‌خواهیم تنها باشیم. می‌دانم که گاهی فکر می‌کنید، وقتی تنها هستید، زندگی ساده‌تر به نظر می‌رسد، و تلاش برای برقراری ارتباط با مردم بسیار تحریک‌کننده است. اما در درون هر انسانی اشتیاق برای ارتباط با هوش‌های دیگر وجود دارد. ممکن است در تنهایی و درماندگی و دلسردی مدفون شود، اما همه دوست دارند شور و شوقی را داشته باشند که یک کودک کوچک نسبت به همه نشان می‌دهد. انسانها - انسانهای دیگر - یکی از لذت‌بخش‌ترین چیزها در واقعیت هستند. و به وضوح فقط آزرده‌گی ما را از یکدیگر جدا می‌کند. بنابراین چه مشتاق باشید چه نباشید، اکنون باید باهم برگردید. من میدانم که هیچ قدرتی ندارم، اما به شما دستور می‌دهم که اکنون برگردید. تا زمانی که بتوانید شرایط را خودتان به دست بگیرید، این کار را من انجام می‌دهم.

من میدانم که ممکن است شما متوجه نباشید که هم اکنون می‌توانید این کار را انجام دهید. اما میدانم که هر کدام از ما توانایی آن را داریم. من فکر می‌کنم که ما ابزارها را ساخته‌ایم و آنها را به خوبی درک کرده‌ایم، و روابط را به قدر کافی قوی ایجاد کرده‌ایم که بتوانیم این کار را از هم اکنون شروع کنیم.

بسیار کمک کننده خواهد بود اگر تصمیم بگیرید که: «بله این درست است و شما میتوانید آنرا انجام دهید». شما باید بدون سند و مدرک در این مورد تصمیم بگیرید. شما باید در مورد آن تصمیم بگیرید زیرا میخواهید واقعیت داشته باشد. و پس از آن است که برای اثبات آن برای هریک از ذهن‌هایمان تلاش خواهیم کرد.

مواجهه با این مبارزه و تلاش:

من میخواهم با کسی درمورد مواجهه با این مبارزه کار کنم. وقتی با آنها کار میکنم خیلی اهمیتی نمیدهم که چه اتفاقی میافتد. هدف من لزوماً موفقیت نیست: هدف من این است که یاد بگیرید چگونه در این مسیر تلاش کنیم. مبارزه ما الان اینجا است، شما باید تصمیم بگیرید که تلاش کنید، مهم نیست که چه باشد. این ذهن‌شماست و شما تنها کسی هستید که می‌توانید آنرا بسازید و تصمیم بگیرید و شما قدرت تصمیم‌گیری درمورد آن مسائل را دارید.

من میخواهم مطمئن شوم که درک می‌کنید که همه اینها شدنی است، و در جوامع ما خیلی کم گفته میشود که این چنین است. ما باید بر علیه و بر ضد چندین قرن مصیبتِ آزدگی برویم. این آزدگی‌ها اکنون در همه جوامع وجود دارد.

بنابراین، این یک پروژه و طرح‌ریزی بزرگ برای تغییر همه اینها است. و این کاری است که ما میتوانیم انجام دهیم. و ما میتوانیم چنان کنیم زیرا میدانیم که چگونه میتوان به همه اجازه و توانایی دسترسی به تخلیه را داد. و هنگامی که مردم شروع به تخلیه می‌کنند، شروع به فکر کردن و کشف چیزهایی برای خودشان می‌کنند. و آنها بیشتر می‌توانند به افکار خود بیندیشند و در برابر آزدگیهای جوامع ما مقاومت کنند. ما باید به همه توانایی تخلیه را بدهیم.

بسیاری از مردم احساس می‌کنند ما می‌بایست این کار را خیلی سریعتر از اکنون انجام میدادیم. اما به یاد داشته باشید که انسانهایی که برای یک ربع میلیون سال بدون تخلیه بوده‌اند بسیار زیاد وجود داشته‌اند، و احتمالاً بیش از نیم میلیون نفر در حال حاضر از فرایندِ تخلیه استفاده می‌کنند. و در زمانِ هفتاد سال، این موفقیت کمی نیست.

برای خوب انجام دادن این کار باید به ذهن خود اعتماد کنیم و در برابر آزدگی ناشی از سلطه ایستادگی کنیم، اگرچه این کار آسانی نیست، زیرا هنوز آزدگیهای زیادی داریم که باید تخلیه شوند. ما به اندازه‌ی کافی خوب فکر کرده‌ایم تا مدل و الگوی خوبی داشته باشیم که کجا میتوانیم برویم. و برای پیروی از این الگو و مدل باید از توانایی خود برای تصمیم‌گیری درمورد چیزها استفاده کنیم.

باید به یاد داشته باشیم که وقتی چیزهایی را امتحان می‌کنیم و شکست می‌خوریم، فاجعه نیست. شکست ممکن است تمام سوابق شکستهای قبل را دوباره تحریک و برانگیخته کند، اما با این حال شکست حتی می‌تواند مفید باشد بشرطی که بتوانیم آنرا رها کرده از آن درس عبرت بگیریم و دوباره تلاش کنیم.

فکر می‌کنم نکته‌ی مهم در این لحظه این است که ما از استفاده از ذهن خود خودداری نکرده، تسلیم نشده و احساسات ناشی از آزدگی خود و سلطه‌های جامعه را دنبال نکنیم، بلکه همیشه به یاد داشته باشیم که

توانایی فکر کردن و یافتن پاسخهای تازه و خوب را داریم. و این یکی از اولین جاهایی ست که می‌توان نبرد را آغاز کرد: دوری از تنها و منزوی ماندن.

اگر به شخصه در این مکان بودید، (زیرا در زوم هستید)، از همه کسانی که با انزوا می‌جنگند، می‌خواهم دستشان را بالا ببرند. و شما میتوانید به اطراف نگاه کنید و ببینید که همه این دست‌ها بالا می‌روند. دست الکترونیکی خود را بالا ببرید و سپس به نمای گالری بروید. باید ببینید این مربوط به فقط شما یا شکست شما نیست. این چیزی است که برای همه ما در این جوامع اتفاق می‌افتد.

اگر برای همه ما اتفاق بیفتد، این تقصیر شما نیست؛ شما آنقدر قدرتمند نیستید. آزرده‌گی بخشی جدایی‌ناپذیر از جوامع ما بوده است. اگر آزرده‌گی وجود دارد، میتوانیم از شر آن خلاص شویم. ممکن است یک یا دو نسل طول بکشد. ممکن است شما یک نوه داشته باشید که دیگر مثل شما نخواهد بود. من نمیتوانم کاملاً تصور کنم که چنین زندگی چگونه خواهد بود!

اگر حتی بیست نفر از این قبیل باشند، زندگی چگونه خواهد بود؟! کسانی که هرگز منزوی نمی‌مانند، و همیشه می‌دانند نوزده نفر دیگر وجود دارند که میتوانند به آنها مراجعه کنند، کسانی که به او اهمیت می‌دهند، کسانی که همیشه افرادی را داشته باشند که بتوانند همه‌ی فکر خود را با آنها در میان بگذارند. این همان چیزی است که باید هدف همه ما باشد، و باید همیشه ببینیم که تا چه حد کارها را در آن جهت پیش می‌بریم. اگر بخواهیم به آنجا برسیم، باید این کار را انجام دهیم. ما نمیتوانیم اینجا تنها بنشینیم و امیدوار باشیم که یک روز آن نوه‌ی ما تنها نباشد. ما باید شروع کنیم که چگونه این کار را انجام دهیم.

من مشتاقانه منتظر انجام این کار با شما هستم و خواهیم دید که تا کجا پیش خواهیم رفت. بخشی از آن کار همراه با حسهای رنج‌آور و ناراحت‌کننده خواهد بود، زیرا شرایطی که گذشته است بسیار بد بوده. و البته هر مرحله از آن سرگرم‌کننده خواهد بود، چراکه به یکدیگر نزدیکتر میشویم.